

Biologisch is dat logisch?

Het is niet verrassend dat een gevarieerd voedingspatroon met veel vitamines, mineralen en essentiële vetzuren goed is voor je lichamelijke gezondheid. Steeds meer wetenschappelijk onderzoek bevestigt dat dit (chronische) ziektes helpt **voorkomen**. Maar dat een dergelijk gezond voedingspatroon ook ziektes kan helpen **genezen** en je al binnen enkele weken gelukkiger, stressbestendiger en mentaal stabiel kan maken is minder bekend.

Waarom biologisch?

De gezondheidsgoeroe 's lijken steeds meer in beeld te komen wanneer het om voeding gaat. De grotere supermarkten spelen hier op in en hebben steeds meer biologische producten liggen. Deze zijn vaak wel duurder dan de 'gewone' producten. Is dit het geld waard? Veel mensen denken (helaas) nog steeds dat dit een hype is die van voorbijgaande aard zal zijn. Voor wie mijn artikelen vaker heeft gelezen snapt dat ik, als orthomoleculair en nutritioneel therapeut, voorstander ben voor biologisch. Maar waarom? Hierboven staat duidelijk dat de gezondheid wordt bevorderd door de vitamines en mineralen die in de voeding zitten. Dan rijst bij mij gelijk de vraag; 'Hoe komen deze vitamines en mineralen in onze voeding?' De vitamines worden vooral via het zonlicht opgenomen in de planten, gewassen, terwijl de mineralen vanuit de bodem moeten worden opgenomen. Dit zijn twee essentiële gegevens voor de kwaliteit van ons voedsel. Maar kijk hiernaast naar de tabel hoe (tot 2002) onze voedingswaarden al zijn afgenomen in onze

Kwaliteit van voeding is afgenomen

| | Milligram per 100 gr. | 1985 | 1996 | 2002 | 1985-1996 | 1985-2002 | | Milligram per 100 gr. | 1985 | 1996 | 2002 | 1985-1996 | 1985-2002 |
|-------------|-----------------------|------|------|------|-----------|-----------|------------|-----------------------|------|------|------|-----------|-----------|
| Broccoli | Calcium | 103 | 33 | 28 | -68% | -73% | Spinazie | Magnesium | 62 | 19 | 15 | -68% | -76% |
| | Foliumzuur | 47 | 23 | 18 | -52% | -62% | | Vitamine C | 51 | 21 | 18 | -58% | -65% |
| Bonen | Calcium | 56 | 34 | 22 | -38% | -51% | Appels | Vitamine C | 5 | 1 | 2 | -80% | -60% |
| | Magnesium | 26 | 22 | 18 | -15% | -31% | Bananen | Vitamine B6 | 330 | 22 | 18 | -92% | -95% |
| | Vitamine B6 | 140 | 55 | 32 | -61% | -77% | Foliumzuur | 23 | 3 | 5 | -84% | -79% | |
| Aardappelen | Calcium | 14 | 4 | 3 | -70% | -78% | Calcium | 8 | 7 | 7 | -12% | -12% | |
| | Magnesium | 27 | 18 | 14 | -33% | -48% | Magnesium | 31 | 27 | 24 | -13% | -23% | |
| Wortels | Calcium | 37 | 31 | 28 | -17% | -24% | Aardbeien | Vitamine C | 60 | 13 | 8 | -67% | -87% |
| | Magnesium | 21 | 9 | 6 | -57% | -75% | Calcium | 21 | 18 | 12 | -14% | -43% | |

Oorzaken: uitgeputte grond, luchtvervuiling, te snelle groei, langdurige opslag, transport.

groenten en fruit.

Sinds 2002 is er niet veel verbetering gekomen in de manier van verbouwen van de producten die in onze supermarkten liggen. Hierom verwacht ik dat de voedingswaarden nog lager zal liggen dan in de tabel.

Oorzaken van verminderde voedingswaarden

Wanneer ik 's avonds wel eens terug rij van mijn moeder naar huis over de A7, zie ik in de verte een zee van licht die in de kassen schijnen om de gewassen snel te laten groeien. Dit licht is zeker niet te vergelijken met het zonlicht. Ook de **uitgeputte grond** waarop de gewassen moeten groeien haalt het niet bij gezonde grond. Verder zaaien en oogsten we zo veel, dat de grond hierdoor totaal uitgeput raakt. De **kunstmest** die wordt gebruikt is puur voor een snelle, mooie groei. We kijken op dit moment vooral naar de winsten op korte termijn, maar vergeten de resultaten op lange termijn. Ook het gebruik van **bestrijdingsmiddelen** zitten de opname van mineralen ernstig in de weg. Zo kan de opname van magnesium en calcium ernstig belemmerd worden door glyfosaat, een bestrijdingsmiddel, wat ook in Round-Up zit. Bij recentelijk onderzoek blijkt dat er veel glyfosaat in de urine van onze Nederlandse bevolking zit. Dat betekent dat we dat via onze voeding binnen krijgen, wat schadelijk is voor de gezondheid. Andere oorzaken van de daling aan voedingswaarden zijn de langdurige **opslag en transport**. Wanneer voedingsmiddelen van ver moeten

komen, worden de producten vaak te vroeg geoogst. Hierdoor moeten bv de tomaten en bananen, die nog groen in de schappen van de supermarkten liggen, rijpen op je fruitschaal en/of groenten la. Ik weet niet hoeveel voedingsstoffen er bij u in de fruitschaal zit, maar in mijn glazen fruitschaal is dat nihil. Zoals boven beschreven komen de vitaminen en mineralen in ons groente en fruit via zonlicht en voedingsbodem. Door bovengenoemde oorzaken zitten die dus niet meer in de bodem. Heel begrijpelijk dus dat de voedingswaarden zo drastisch zijn gekelderd. Dit is voor ons (mijn man en ik) de reden geweest om onze tuin om te bouwen tot moestuin. In het 'tuinen' zijn we nog beginners. Het boek 'de gemakkelijke moestuin' helpt ons enorm om 'groene vingers' te kweken. Ik begrijp dat niet iedereen dit wil of kan. Gelukkig zijn er steeds meer boeren die hun grond aan het schonen zijn (of houden) waardoor ook in de buurt gezonde producten te krijgen zijn. Ik raad ik toch aan om zo veel mogelijk bij een biologische boer, die zijn gewas met liefde teelt, te gaan halen. Dit is vele malen beter dan de massaproducten uit de supermarkt.

Ook ons vlees liever biologisch!

Omdat we in Nederland weinig ruimte hebben, wordt het vee dicht op elkaar gehouden. In het buitenland hebben dieren meer ruimte en ze kunnen dan ook vrij grazen. Gras bevat veel omega 3-vetzuren (natuurlijke ontstekingsremmer) en die komen zo ook in de dieren terecht. In Nederland worden veel dieren met krachtvoer bijgevoerd. Krachtvoer bevat ook weer tarwe en dat is weer te veel omega 6 (zetten ontstekingen 'aan'). Omdat de dieren in Nederland dicht op elkaar leven, worden ze soms ook behandeld met middelen om ongedierte in hun vacht te bestrijden. Dit alles naast de preventieve antibiotica die beesten krijgen om mogelijke infecties bij voorbaat al te lijf te gaan. Officieel is het in Europa niet toegestaan om groeihormonen te gebruiken, maar of dat echt nageleefd wordt is niet geheel duidelijk. De meeste dieren worden ook gevoerd met genetisch gemanipuleerd voedsel. Via het vlees eten wij dus indirect genetisch gemanipuleerde gewassen. Ik vind het daarom niet vreemd dat we in Nederland af stevenen op 7 miljoen mensen met chronische ziekten. Ik ben dus ook voor wat betreft het vlees een voorstander van biologisch vlees dat direct bij de boer vandaan komt.

Wat is biologisch?

Biologisch is dé manier om lekker en divers eten te produceren met:

- met respect voor de natuur
- met respect voor dieren
- zonder chemische bestrijdingsmiddelen
- zonder kunstmest
- zonder preventieve antibiotica
- onder strenge controles van onafhankelijk instituut Skal

Als op een product staat dat het biologisch is, is dat ook zo. Het woord 'biologisch' is namelijk wettelijk beschermd. De eisen zijn erop gericht zo natuurlijk mogelijke voeding te produceren. Ook als op een product het woord bio, eko, eco of organic staat, moet het voldoen aan de eisen voor biologisch.

biologisch



Het biologisch keurmerk

Biologische producten zijn te herkennen aan het 'groene blaadje': het Europese biologische keurmerk dat vanaf 1 juli 2012 op alle verpakte biologische voeding moet staan. Het 'groene blaadje' - dat overigens ook in zwart of wit afgedrukt mag worden - betekent dat het product voldoet aan de wettelijke eisen voor biologische productie, en dat een strenge controle plaatsvindt door een onafhankelijke organisatie.



EKO keurmerk

Behalve wat er in de wetgeving geregeld is over biologisch, hebben boeren en producenten in internationaal verband ook hun eigen vier principes voor biologische landbouw geformuleerd: ecologie, gezondheid, eerlijk en zorg. *De meeste biologische boeren en producenten gaan dan ook veel verder in duurzaamheid dan wat de wet eist.* Zo gebruiken ze bijv. groene stroom, doen aan natuurbeheer, werken met zorgbehoevenden, letten op verpakkingen enz. Als bedrijven willen laten zien dat zij deze principes onderschrijven, gebruiken zij

daarvoor het EKO-keurmerk.

Demeter



Het Demeter-keurmerk is het keurmerk voor de biologisch-dynamische (BD) landbouw. Ook hier zijn chemische bestrijdingsmiddelen en kunstmest taboe. Een aanscherping ten opzichte van de normale wettelijke eisen voor biologisch is bijvoorbeeld dat het voer

moet voor minimaal 80 procent van het eigen bedrijf komen

Het mag duidelijk zijn dat voor het voor mij heel logisch is om biologisch en bewust te eten. Ik hoop dat wanneer uw lijf u lief is het ook voor u logisch zal zijn of worden.

Veel gezondheid toegewenst



Inez Plaatsman
Unique Wellness
Unique Fitnesscentrum
Orthomoleculair therapeut